



## Die besten Einschlaf-Tipps für Mama und Papa

Generell gilt: Einschlaf-Rituale wirken dann am besten, wenn sie regelmäßig stattfinden und wenn man sich die nötige Zeit und Ruhe dafür gönnt. Patent-Rezept gibt es keines. Einschlafhilfen wirken von Mensch zu Mensch verschieden.

### Ohne Krimi geht die Mimi ...

... nie ins Bett. Lesen vor dem **Einschlafen** bewährt sich bei vielen Menschen als müdemachendes Ritual.

### Honigmilch

Der im Honig enthaltene Zucker hat durchaus schlafinduzierende Wirkung. Aber stärker als der biochemische Effekt wirken hier die Kraft des Rituals und der Placebo-Effekt beim Einschlafen.

### Der Gute-Nacht-Tee

Verschiedene Kombinationen aus pflanzlichen Substanzen können entspannend und müde-machend wirken. Vorsicht: Wer zu viel Tee vor dem **Einschlafen** trinkt, wird eventuell vom Drang, auf die Toilette zu gehen, geweckt.

### Die Gute-Nacht-Kräuter

Kräuter, die in den meisten Gute-Nacht-Tees enthalten sind: Baldrian, Melisse, Hopfen, Lindenblüte, Passionsblume, Orange.

### Das Gute-Nacht-Bier

Alkoholische Getränke wirken - in Maßen - entspannend. Vielleicht indirekt auch schlafanstoßend. Zu große Mengen wirken aber störend auf den Schlaf und können zu Alkoholproblemen führen.

### Fernsehen als Betthupferl

Fernsehen kann müde machen. Nachteil: Wer dabei im Wohnzimmer auf der Couch einschläft, bekommt Schlaf in einer unbequemen Position und in niedriger Qualität. Ein Fernseher im Schlafzimmer kann den Partner stören.

### Sex vor dem Einschlafen

Sex wird, Experten zufolge, als Einschlafhilfe eher überschätzt und ist hier nicht mehr, als ein lustvolles Placebo. Kann auch kontraproduktiv wirken.

### Sport vor dem Einschlafen

Körperliche Aktivitäten pushen den Körper, beim **Einschlafen** sollte er aber eher „unten“ sein. Vor dem Schlafen ins Fitnesskammerl zu gehen ist daher für die meisten wohl eher nicht so günstig.

### Mitternachts-Snack

Vor dem Zu-Bett-Gehen sollte man dem Kühlschrank aus dem Weg gehen. Ideal ist es, nicht mit übervollem Magen, aber auch nicht hungrig einzuschlafen.

Autor: BabyExpress

## Weitere Artikel, die Sie interessieren könnten:

- ▶ [Liebesglück trotz Kindersegen](#)
- ▶ [Rückbildung - Schnell wieder die alte Figur](#)

[zum Artikel Die besten Einschlaf-Tipps für Mama und Papa](#)